

Herzwärts®

**Schutzmuster erkennen
und Beziehungen stärken**



Persönlichkeitsentwicklung

Kursbeschreibung

Hast du dir in deiner Kindheit Schutzstrategien aufgebaut, um Verletzungen oder Angst zu vermeiden? Vielleicht hast du gelernt, Gefühle zu unterdrücken, dich von deinem Körper zu trennen oder dich in Gedankenwelten zu flüchten. Damals war das klug, heute stehen dir diese unbewussten Schutzmechanismen oft im Weg.

Im Erwachsenenalter wirken diese Verhaltensmuster oft hinderlich, besonders in engen Beziehungen. Der Workshop ist ideal für dich, wenn du emotionale Schutzmuster erkennen willst, Nähe und Verbindung in Beziehungen stärken möchtest und dein persönliches Wachstum nicht länger sabotieren willst. Die Methode ist körperorientiert und basiert auf der Arbeit von Jack Lee Rosenberg.

Überblick

Datum

07.-08.11.2026

Kursleitung

Leandra Aufderegggen
Sylvie Fröhlicher

Kursort

IBP Institut
Mühlestrasse 10
8400 Winterthur ZH

Kosten

CHF 600.- / CHF 540.-*

Anzahl Teilnehmende

min. 12, max. 24

Zielgruppe

Alle, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren

*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.